

正しい手洗いで、感染症を防ぎましょう！

水でよく手をぬらした後、石けんをつけて、手のひらをよくこすります。



手の甲を伸ばすようにこすります。



指先・つめの間も、うずを描くようにこすります。



指の間もよくこすります。



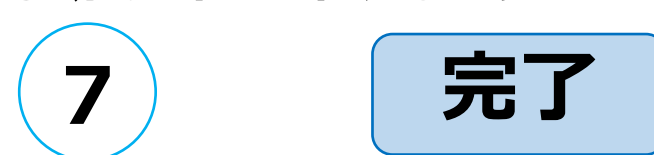
親指と手のひらを、ねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。



十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



感染症の症状が出たときは、手洗に加えて、**手指用アルコール消毒薬**で消毒すると効果的です。



どんなときに手洗いの？

- 外出から帰ってきたとき
- 調理の前、食事の前
- トイレ・おむつ交換の後
- 嘔吐物の処理をした後



【問合せ先】

壱岐保健所 (47-0260) 壱岐市 健康増進課 (45-1114)